

公視兒少教育資源網-第三波教案徵選

教學實錄分享

一、設計理念

每個人都有不同的身體特質、不同的心理感受、不同的思考模式，因為人人都是獨一無二的，所以認識自己和他人的不同，並進而接納和理解他人的獨特，也是生命成長過程中重要的一環。

在現今的教學環境中，班級內總有些孩子很獨特，卻不易被理解，如特殊兒童。不少自閉症者兒童除了感官知覺異常，還經常有無法從人臉中得到重要情緒線索的問題，使得他們在人際溝通上受阻，甚至被誤會與不被理解，除了自閉症兒童，其他孩子也存在著相同問題。如果能透過課程讓學生學習察覺自我和他人的情緒變化，理解人與人身體和心理面向的不同，在課堂上了解與說出情緒、體驗不同生命個體的種種情緒和學習管理情緒，讓生命與情緒在課堂上能自然的交會，那班級孩子也能透過課程更了解自己，進而建立正面的自我形象，同時也學習接納與尊重他人的個別差異。

二、教學流程

活動一名稱：我的情緒轉盤

以繪本《彩色怪獸》引導認識生活中常見的情緒用詞，再透過角落活動和同學分享，覺察自己生活中常出現的情緒，並透過情緒調適練習和自製情緒調適卡的過程，學習好好的處理情緒。

活動二名稱：情緒百寶袋

在紙袋裡面裝入各種情緒卡，讓學生從紙袋抽情緒卡做出表情讓同學猜，藉此活動讓學生發現情緒線索可能會出現在面部表情、肢體語言、音調及其他非口語的訊號中。透過觀看公視影片：《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 EP01：紙袋男孩》，引導思考紙袋男孩可能會出現的情緒，以及看不到紙袋男孩的臉孔情緒線索時，可以怎麼做？並同時了解大家對相同事件的情緒感受都不大相同，然後分組討論為紙袋男孩找出更好的辦法。最後也為紙袋華麗的變身為美麗實用的面紙盒，讓紙袋除了套住有情緒的臉之外，還有其他更美的轉變。

活動三名稱：找尋最真實的臉孔

觀看川劇變臉秀影片，覺察面具上彩繪的情緒和面具內的情緒並不一定相同。再透過繪本《找尋最真實的臉孔》引導思考面對自己和他人的情緒，願意改變不好的情緒處理方法，才能往幸福前進。然後分組討論遇到自己和別人有不好的情緒時，一起找出更好的處理辦法。最後為自己畫一個美麗的面具，拿完成的面具作品上台進行「變臉秀」，當面具拿下時，也代表能接受真實的情緒存在，為活動畫下句點。

三、教學設計與流程				
領域 / 科目		生活課程	設計者	王淑慧老師
實施年級		低年級	實施學校	臺南市進學國小
課程名稱		找尋最真實的臉孔	教學節次	九節課
設計依據				
核心素養		面向：C 社會參與 項目：C2 人際關係與團隊合作 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務， 展現尊重、溝通以及合作的技巧。		
學習重點	學習表現	6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。		
	學習內容	D-I-2 情緒調整的學習。 E-I-3 自我行為的檢視與調整。		
議題融入	實質內涵	生E2：理解人的身體與心理面向。 生E3：理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生E7：發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
	所融入之學習重點	人學探索 靈性修養		
教材來源		公視兒少資源網影片、繪本和自編教材		
教學設備/資源		繪本簡報、顏色轉盤(或用電腦上的 APP)、萬用情緒卡、紙袋、面具、彩繪工具。		
使用的公視影片		《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 EP01：紙袋男孩》		
學習目標（至多 5 項即可）				
1. 認識情緒字彙，並覺察和陳述自己和他人的情緒狀態。				
2. 覺察個人有情緒時，能選擇安全和合適的處理方式。				
3. 發現人在身體與心理面向都有各自的獨特性。				
4. 覺察自己與他人獨特之處，接納彼此的不同，並互相給予尊重。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：我的情緒轉盤 一、轉動情緒轉盤： (一)轉動顏色轉盤，當轉盤停留在某個顏色時，說出顏色聯想。 (二)思考除了顏色的各種聯想外，顏色也能用來代表情緒。 二、繪本欣賞：《彩色怪獸》 (一)透過繪本欣賞，認識書中「快樂、傷心、生氣、害怕、平靜」等情緒，思考並回答： 1. 書中如何形容「快樂」的心情？是什麼顏色呢？ 2. 你快樂時會有什麼表現？會做什麼事？身體會有什麼反應？ 3. 書中如何形容「生氣」的心情？是什麼顏色呢？ 4. 你生氣時會有什麼表現？會做什麼事？身體會有什麼反應？ (二)分享除了書中提到的情緒，你還知道有哪些情緒用詞？何時會用到這些情緒用詞？ (三)歸納出常見情緒會出現的身體感受： 1. 快樂時，可能會感受到身體輕盈、心頭很暖。 2. 傷心時，可能會覺得胸口緊繃、全身無力。 3. 生氣時，可能會全身緊繃，胸口悶悶的，臉紅氣喘。 4. 害怕時，可能會感到心跳加速、呼吸急促或肚子痛。 5. 平靜時，可能會感到身體很放鬆、舒服。 三、角落移動： (一)教室的四個角落貼上四種情緒的牌卡(快樂、傷心、生氣、害怕)，教室正中間地上(或桌上)貼上「平靜」的情緒牌卡。 (二)思考「在家」最常出現的情緒(快樂、傷心、生氣、害怕、平靜)為何？然後移動到該情緒的位置，移動完成後，分享為何會選擇這個情緒？在家何時、何事會出現這種情緒？ (三)思考「在校」最常出現的情緒(快樂、傷心、生氣、害怕、平靜)為何？然後移動到該情緒的位置，移動完成後，分享為何會選擇這個情緒？在家何時、何事會出現這種情緒？ 四、情緒練功房：	5 分鐘 20 分鐘 10 分鐘 5 分鐘 20 分鐘 20 分鐘	口語評量：了解自己和他人的情緒詞彙量和使用法

(一)歸納出生活中常出現的情緒，並理解生活中本來就會有各種情緒的產生，面對情緒時，更需要練習好好的處理情緒。 (二)欣賞萬用情緒卡和自製情緒調適大卡(附件一)，進行情緒調適練習： 1. 覺察自己現在的情緒。 2. 停止或暫停目前的工作。 3. 做能讓自己平靜放鬆且安全的事，例如：深呼吸10秒鐘、找同學聊一聊心情、捏軟球、捏氣泡紙、喝水、數顏色、聽音樂、跑步、散步……) (三)寫出並說出自己的情緒調適方法，並思考哪些事適合在哪種情境下做。 (四)完成【學習單：我的情緒調適卡】(附件二)。 1. 學習單上已畫好插圖的部分，可直接塗色。 2. 學習單空格處，自行填入可調適情緒的方法，並畫上插圖。 3. 完成的學習單，剪成4張小卡並護貝，隨時可以拿出來練習情緒調適。 (五)拿著自製好的情緒調適卡，兩兩互相分享情緒調適的方法，然後可離開座位再和其他同學分享。	鐘 5 分鐘 30 分鐘 5 分鐘	口語和實作評量：覺察並寫出和說出自己調適情緒的方法
活動二：情緒百寶袋 一、情緒大考驗： (一)紙袋裡面裝入各種情緒卡，上台從紙袋抽情緒卡做出表情讓同學猜。 (二)發覺要猜測他人情緒，可以透過各種線索尋找。 二、找尋情緒線索： (一)小組討論，找出情緒的線索。思考並回答： 1. 身體的哪一部分可能會透露出情緒線索(臉部表情或其他肢體動作等)？ 2. 當你有情緒時，會出現哪些情緒線索？ 3. 同一件事發生，你和同學會有相同的情緒產生嗎？ 4. 當你發現他人的情緒線索時，你會做什麼？ 5. 你有找不到他人或看不懂他人情緒線索的經驗嗎？ 當時你的感覺如何？ (二)小組上台進行報告分享。 (三)透過活動，發現情緒線索可能會出現在面部表情、肢體語言、音調及其他非口語的訊號中。 三、看影片說故事：《水果冰淇淋 不一樣的娃娃 紙袋男孩》 (一)觀賞完影片，試著說說看「看到了什麼？」	5 分鐘 10 分鐘 25 分鐘 15 分鐘	口語評量：覺察並說出情緒的線索有哪些

(二)思考並回答： 1. 紙袋男孩阿奇為何要在臉上套紙袋？他的情緒是？ 2. 看不到紙袋男孩的臉孔情緒線索時，你會怎麼做？ 3. 面對大家的指指點點，紙袋男孩可能會產生什麼情緒？ 4. 獅子女孩和紙袋男孩的共通點是什麼？ 5. 紙袋男孩和獅子女孩的情緒線索可以從哪裡尋找？ 6. 每個人對同一件事的情緒感受都相同嗎？ 7. 紙袋男孩的同學因不了解阿奇的想法和遇到的問題，所以在背後猜測，你覺得這樣的做法如何？ (三)找出好辦法：小組分組討論並上台報告。 1. 如果你是紙袋男孩的同學，你想對紙袋男孩說什麼？ 2. 幫影片故事主角阿奇想想其他辦法？除了用紙袋套住頭遮住缺牙，還有哪些好辦法呢？ 3. 如果你遇到讓你覺得不好意思，而不想讓人家知道你的祕密時，你會怎麼做？ (四)小結：了解大家對相同事件的情緒感受都不大相同，面對他人有情緒時，尊重他人，能多給點時間和空間讓對方冷靜，並思考出哪種應變方式會更好。	25 分鐘 5 分鐘	口語評量：覺察他人情緒時，能以同理的角度進行協助
四、紙袋大變身： (一)事先準備材料：紙袋、剪刀、麻繩、打洞器、色紙、雙面膠、彩繪工具。 (二)思考並說說看： 1. 紙袋除了像紙袋男孩阿奇套在頭上遮住缺牙，還能有其他改變嗎？ 2. 紙袋可以變身成其他物品，如果紙袋男孩阿奇拿掉了臉上的紙袋，也會有其他的改變嗎？ 3. 有哪些事是你會想做改變的？改變後可能會發生什麼事？ (三)觀看紙袋改造DIY教學影片。 https://www.youtube.com/watch?v=Tj-m0qW012Q (四)將廢紙袋改造成美觀實用的面紙盒。 1. 將紙袋提把部分先剪下。(若無提把不用剪) 2. 置入一包大包抽取式衛生紙量測高度，在適合的高度摺出折痕(高出衛生紙的高度)。 3. 將紙袋往內折倒折痕處，增加厚度。	5 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	口語和作品評量：發揮創意改造紙袋，做成實用的面紙袋，並說出創作想法。

4. 依衛生紙抽出的寬度，在紙袋上打出四個洞。 5. 將一段麻繩穿過四個洞後打上蝴蝶結。 6. 用色紙或色筆在紙袋上裝飾，即完成美麗的面紙盒。 (五) 展出自己改造成的面紙盒並說出創作想法。 (六) 小結：理解廢棄不用的紙袋，除了像紙袋男孩套在頭上，如果願意拿下紙袋進行改變，也能有許多不同與更好的變化。進一步覺察很多事情願意嘗試改變，也許都能帶來更好的結果。		
活動三：找尋最真實的臉孔 一、不同的臉孔： (一) 觀看川劇變臉秀影片部分片段。 https://www.youtube.com/watch?v=Uu-sI4Dq1h4 (二) 分享看完影片心得，並覺察面具上彩繪的情緒和面具內的情緒並不一定相同。 二、繪本欣賞：《找尋最真實的臉孔》 (一) 繪本欣賞後，思考並回答： - 繪本中的三位主角有什麼共通點？ - 箱子叔叔說：「如果想變得幸福，就必須找回被奪走的臉孔」，所以三個主角決定怎麼做？ - 面具男孩如何找到自己最真實的臉孔？ - 空罐頭公主如何擺脫身上的空罐頭？ - 箱子叔叔為何會拆掉頭上的箱子？ - 黑影巫婆奪走的是他們三人最真實的臉孔嗎？ - 三位主角後來是如何找到幸福的？ (二) 找出好辦法：小組分組討論並上台報告。 - 你有過不想讓別人知道自己目前情緒狀態的經驗嗎？後來你怎麼做？ - 隱瞞情緒的感覺如何？ - 如果你有不好的情緒時，你會做什麼？你希望別人怎麼對待當下有情緒的你？ - 如果你的情緒處理方法不太適切，你是否願意改變？ - 遇到別人有不好的情緒時，你可以怎麼做？ (三) 小結：只要願意嘗試改變，紙袋和面具都能變身為不同的物品，拿下面具和紙袋的你我，也有機會做不同的改變，讓結果更好。當我們鼓起勇氣面對自己和他人的情緒，願意改變不好的情緒處理方法和應對方法時，也能像繪本的故事主角一樣追求到幸福。	5 分鐘 10 分鐘 25 分鐘	口語評量：覺察自己和他人有情緒時，能以同理的角度看待

三、面具彩繪： (一)事先準備材料：白色面具、水彩或壓克力顏料、水彩筆、裝飾品(亮片、水鑽、羽毛……)、白膠或保麗龍膠、亮光漆、彈性繩。 (二)思考並說說看： 1. 之前看到的紙袋男孩影片和找尋最真實的臉孔繪本中，面具和紙袋都是拿來做什麼用途？ 2. 紙袋和面具除了拿來遮住臉部情緒線索，還能有其他用途嗎？ 3. 黑黑單調的紙袋可以變身成美麗的面紙袋？白白無表情的面具也能做改變嗎？ 4. 當你沒有紙袋和面具擋住臉部情緒線索時，有沒有其他方法可以解決你遇到的問題？ (三)進行面具彩繪與創作。 1. 先用鉛筆在白色面具上打稿後再上色。 2. 提示在水彩乾掉之後，還是可以在原來的地方上其他顏色。 3. 彩繪好面具後，等水彩都乾了，可黏上裝飾品。 4. 完成的作品可在課後噴上亮光漆，以利保存。 5. 等亮光漆乾了之後，再綁上彈性繩，即完成作品。 (四)展示自己彩繪的面具成品並說出創作想法。 四、活動總結： (一)拿完成的面具作品上台進行「變臉秀」。先戴上面具，然後拿掉面具露出一明顯或誇張的表情。 (二)思考並說說看： 1. 面具上的情緒臉孔和同學露出的真實臉孔相同嗎？ 2. 你喜歡看見面具下何種情緒臉孔？為什麼？ 3. 你最常出現哪種情緒臉孔？為什麼？ 4. 當你有情緒時，沒有紙袋與面具遮掩時，你有其他方法可以解決你遇到的問題嗎？ (三)總結： 1. 生活中常會出現各種的情緒，面對情緒時，更需要練習好好的處理情緒。 2. 每個人覺察情緒線索的能力不同，有情緒時出現的線索也不同，尊重與接納彼此的不同與差異。 3. 大家對相同事件的情緒感受都不大相同，面對他人有情緒時，尊重他人，能多給點時間和空間讓對方冷靜。 4. 接受自己真實的情緒，並且有勇氣去改變不好的情緒處理方法和應對方式，才能追求到幸福。	5 分鐘 50 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	口語和作品評量：發揮創意彩繪面具，並說出創作想法。
教學實踐情形與成果：		

以往的社會，對於個人情緒的要求，總是希望大家盡量隱藏不顯現出來，以至於後來發現，很多孩子在面對自己和他人有情緒時，常常不知道如何適當的調適與處理。透過這個課程，我自然的和孩子在課堂上談情緒，讓學生能認識情緒、辨識情緒，學習表達情緒和處理情緒，我發現很多孩子都能找到很適當的調適情緒方法，同時對於班上特殊兒童有情緒時，班上的孩子也能有更多同理與接納，因為透過課程中的討論和分享，他們更懂得每個人身體和心理都不大相同，需要彼此尊重與同理。

教學心得省思：

當初課程的發想是因為班上有一位自閉症的孩子，他對於辨識他人情緒有困難，也無法自我表達情緒狀態，因此在班上常常出現很火爆的場面，所以設計了這個課程，所以本課程除了普通班可進行，亦可使用在特教宣導，讓學生更了解自閉症和其他有臉盲症的學生可能遇上的困難。同時在練習調適情緒的該節課(情緒練功房)，有讓學生找出屬於自己的情緒調適方法，此處須加強說明：哪些事適合在哪種情境下做，也可將調適的方法區分為適合在學校做或在家做等，讓學生更清楚了解不同情境可能需有不同的調適方法，以免學生在課堂上使用了較不適當的情緒調適方法。

其他參考資料：

(一)書籍

1. 安娜·耶拿絲 (2016)。《彩色怪獸》。三采出版社。
2. 文/趙龍、圖/蠶山 (2021)。《找尋最真實的臉孔》。尖端出版社。
3. 馬克·布雷克特(2022)。《讓感受自由》。天下雜誌。

(二)網站

1. 公視兒少資源網影片：《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 EP01：紙袋男孩》
2. 紙袋改造參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Tj-m0qW012Q>
3. 變臉秀參考影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Uu-sI4Dqlh4>